

# ¿Cómo hablar de suicidio?

- 1** Elige la hora y el lugar. Intenta que sea un lugar tranquilo y libre de distracciones
- 2** Sea directo. Intenta mantener tu naturalidad habitual y no expresar calma, miedo o preocupación.
- 3** Escuche con respeto, aceptación y sin juzgar lo que dice o cómo se siente.
- 4** Mostrar interés, preocupación y ganas de ayudar .
- 5** No discutas .Es importante sentir aceptación y respeto , no culpa .
- 6** Trate de tener esperanza " abriendo una ventana" , diciendo que hay alternativas y que el sufrimiento pasará.
- 7** No prometas confidencialidad
- 8** No dejarla nunca sola y No considerarse omnipotente, compartir la situación y buscar ayuda con otras personas cercanas.



# Mitos sobre el suicidio

- 1** El suicida quiere suicidarse. Nadie que es feliz se suicida. Quien se suicida no quiere morir, y mucho menos matarse. Quiere dejar de sufrir y no ve esperanza de hacerlo
- 2** Quien lo dice no lo hace y quien lo hace no lo dice. La gran mayoría de los suicidios vienen precedidos por señales de alerta, a las que, en muchas ocasiones, o no se les presta la debida atención o se banalizan
- 3** El suicidio no se puede prevenir. Al igual que los accidentes de tráfico o los homicidios, el suicidio y sus intentos son prevenibles, lo que falta son políticas de prevención.
- 4** Hablar de suicidio aumenta su riesgo. Hablar de suicidio es liberador para la persona que lo piensa. Disminuye su estigma y promueve su prevención.
- 5** Quien se quiere suicidar no lo intenta, lo hace. Nadie desea realmente su propia muerte, por lo que existe una ambivalencia hacia la vida que, sabiendo abordarla, puede atraer hacia ella aun a los casos más decididos.
- 6** El suicida es un cobarde (o un valiente). El suicidio no tiene nada que ver con la cobardía o la valentía, sino con el sufrimiento y la desesperanza.



SUICIDPREVENT:  
PROGRAMA COMUNAL PARA  
LA PREVENCIÓN DEL  
SUICIDIO ADOLESCENTE



SERVICIO A LA FAMILIA  
FUNDACIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO  
ADOLESCENTE